

Styrke 10-12 år. Økten tar 10-15 minutter. Hold på med hver øvelse i 30 sekunder og pause 15 sekunder. Gjennomfør totalt 2 runder. Økt 1

FC Team-Mate G 12

Team-Mate



1. Hink kryss

Repetisjoner: 30

Stå på en fot, og tenk deg at du har 4 punkter rundt deg. Hopp frem til et punkt så tilbake til midten deretter ett nytt punkt. Tilfeldig rekkefølge. Gjenta i foreslått sekunder så bytt bein



2. Knebøy

Repetisjoner: 30

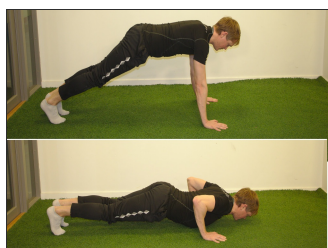
Stå rett opp og ned med beina skulderbredt, sett deg ned med rompa og hold hælene i bakken. Gå ned så langt du kan for så og komme opp igjen. NB! Målet er at ALLE skal klare komme seg ned uten å løfte hæler når man har øvd i noen måneder.



3. Sidehopp lange på stedet

Repetisjoner: 30

Utfør sidehopp med å hoppe fra en side til den andre siden. Hopp så langt du klarer mens du har kontroll i landingene.



4. Armhenvinger

Repetisjoner: 30

Stå på føtter og hender med en strak fiksert kropp. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften. La brystet treffe bakken for en godkjent armheving. Obs! Albuer fra 30-60 grader ut fra kroppen, IKKE rett ut til siden.



5. Spensthopp

Repetisjoner: 30

Start i en stående posisjon. Bøy så i knærne og berør bakken med hendene. Hopp opp med maksimal kraft fra bunnposisjon. Land mykt og gå rett ned i et nytt hopp.



6. Sideplanke lett

Repetisjoner: 30

Legg deg på siden og på albuen, bøy det nederste benet mens det øverste benet er helt rett. Løft opp kroppen herfra og stram kjernemusklene. Klarer du så løfter du så det øverste benet så høyt du kan og gjenta